

スポーツ健康科学科 高大・産学連携授業（6月実施分）

平成23年6月7日（火）対象：2年生

「スポーツと健康を科学でとらえる」

（京都文教短期大学 久米雅先生）

スポーツ健康科学科では2年生で自分たちの興味のあるテーマについて研究発表を行います。スポーツと健康について科学で捉えるために、研究とはどういう手順で行うのか？実験や調査はどのように行うのか？どのようにまとめればいいのか等、京都文教短期大学の久米雅先生にお話しいただき、生徒達は自分たちで調べるという研究に一步踏み出しました。



平成23年6月14日（火）対象：1年生

「スポーツを科学する～自分の身体を知る」

（京都工芸繊維大学 野村照夫先生）

スポーツを科学するためにまず「自分の身体を知ろう！」というテーマで京都工芸繊維大学の野村照夫先生にお話しいただきました。

PNFストレッチの実技をあわせた説明では、身体が劇的に柔らかくなって生徒は驚いていました。また、立ち姿を柔軟性や重心、筋力など様々な角度から分析し、身体運動の現象を様々な角度から見ることの大切さを学びました。



平成23年6月26日（日）対象：2年生

「調理実習～スポーツ選手のための食事」

（大和学園京都栄養医療専門学校 宮崎志帆先生）

大和学園京都栄養医療専門学校の協力をいただき、専門学校生と一緒に「減量期」、「試合前日」、「トレーニング期」、「筋肉増強期」の各テーマに分かれて生徒は夕食を、保護者の方は昼のお弁当をつくりました。

ただ調理するだけではなく、包丁の持ち方、調理器具の扱い方、そして調理している合間に調理器具を洗っていくなど手順についても学びました。

そして、できあがった料理は抜群においしかったです！



平成23年6月27日（月）

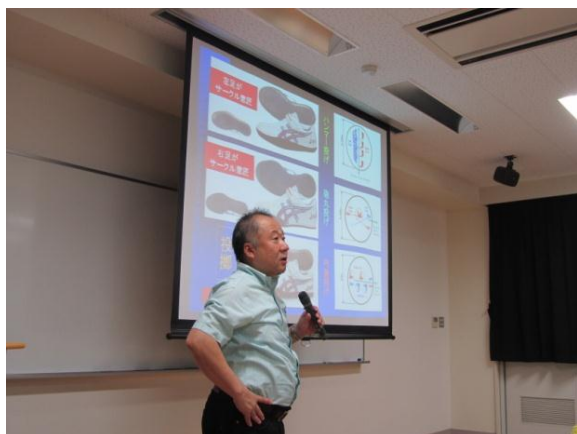
対象：1年生、普通科 I 類スポーツコース（2年生）

「シューズの基礎知識と商品開発」

（(株)アシックス アジアパシフィック統括室 三ツ井滋之先生）

(株)アシックスの三ツ井滋之先生にスポーツシューズについて講演いただき、シューズの基礎知識、商品開発、そして自分の足を詳しく知るために、足の長さ、幅、足の周囲の長さを測り、自分に本当に合ったシューズをアドバイスいただきました。自分に本当にあったシューズ知ることによって生徒達は足下からスポーツを科学し、大変有意義な時間でした。

乙訓高校普通科 I 類には2年生からスポーツコースがあり、スポーツ健康科学科と連携した授業を行っています。



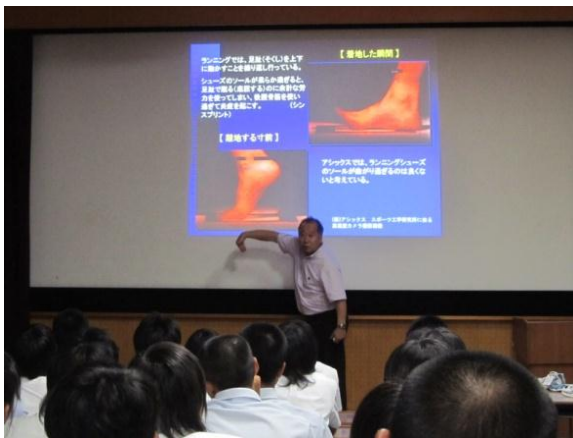
平成23年6月28日（火）対象：1年生

「スポーツシューズと怪我」

((株)アシックス アジアパシフィック統括室 三ツ井滋之先生)

シューズの基礎知識に加えて「スポーツと怪我」について講演していただきました。

専門種目毎のアドバイスもいただき、個別相談の時間を多く取ることで生徒達は熱心に質問をして、また三ツ井先生からも的確なアドバイスがあり、選手が主役ではあるけれども、シューズは名脇役でなければならないことを再認識しました。



平成23年6月28日（火）対象：2年生

「血中乳酸値のトレーニングへの活用」

(びわこ成蹊スポーツ大学 若吉浩二先生)

みなさんきつい運動をすれば身体が動かなくなってくるという経験があるでしょう。

運動強度が上がれば血液中、肝臓内のグリコーゲンがエネルギー源として使われ、乳酸がつけられます。低い運動強度では乳酸をさらに運動のためのエネルギーに変えていくため除去できるのですが、さらに運動強度が上がれば除去するペースが間に合わず血液中の乳酸濃度が急激に上がります。この血液中の乳酸値をトレーニングにいかに関活用するかについてびわこ成蹊スポーツ大学の若吉浩二先生にお話しいただきました。

